

DER NACHHALTIGSTE **59-MINUTEN WORKSHOP** IHRES LEBENS

Investieren Sie in eine der wichtigsten Ressourcen Ihres Lebens.
Investieren Sie in Ihre Life-Balance!

In unserem Workshop lernen Sie in 59 Minuten die effizientesten Regeln zu einer ausgeglichenen Life-Balance:

- Reflektion Ist-Wunsch Lebensbereiche
- Energie tanken durch Entschleunigung
- Achtsamkeitsübungen im Alltag
- Burnout-Prävention
- Flexible Arbeitsmodelle

>> 59 Minuten, die Ihr Leben positiv verändern <<

Der Workshop kann auch als **Lunch & Learn** über Mittag gebucht werden.

Zielpublikum:

- Unternehmen aller Branchen
- Schulen
- Institutionen
- Privatpersonen

Melden Sie sich noch heute an und investieren Sie in Ihre Zukunft.
Weitere Informationen unter:

www.digiusto-baumanagement.ch